

100 ある体操 説明書

立って編



100歳まで歩ける健やかなカラダを。
100歳まで軽やかに弾むココロを。
そのために、今できることをはじめよう。

100ある体操について

● 100ある体操とは？

ロコモ対策・足腰強化を目的とした、ご年配の方からお子さままで楽しくできる体操です。

ロコモ体操を普及されているスポーツトレーナーと、楽しいダンス体操の講師とのコラボレーションで開発しました。

● 基本的な動きのポイント

① 背骨を動かす（背骨～肩を動かす“ひじまる体操”）

背骨を動かすと肩甲骨が動き、腕や手も自然と動くようになり、さらに、腕や手が動くことは歩くことを支える動きとなります。

また、椅子に座ったままでも取り組むことができます。

② スクワットで足腰を強化する

椅子に座る時のイメージで、ひざに負担をかけずに足腰が鍛えられます。ひざをしっかりと開いた状態で取り組むと効果的です。

※ひざの負担を考え、曲げる角度は60°までを目安にして下さい。

また、この2つ以外にも気功の動作、体の中心を探す動作、股関節のストレッチなども一部取り入れています。

ダウンロードはこちらどうぞ

【動画】

- ・ 100ある体操 ～立って編～
- ・ 100ある体操 ～座って編～
- ・ 100ある体操 練習用動画

【説明書】

- ・ 100ある体操 説明書 ～立って編～
- ・ 100ある体操 説明書 ～座って編～

http://100aru.com/about_taisou/

100 ある体操 歌詞と運動項目

100歳まで
楽しく歩こう

イントロ

100 ある体操 やってみよう！

サビ①

100まで 歩こう！
バンザイ！ ニコニコ ニッコリ！
100まで 歩こう！
いくつになっても ニッコリ！

Aメロ①

あなたと歩くと めっちゃ楽しい！
胸いっぱい 深呼吸！
歩けばハッピー！ 1・2・1・2
人生楽しまなきゃ ソンソン！

Bメロ①

ちょっと疲れたら
少くらい 休めばいいさ
きっとまた 歩きだせるよ
あなたらしく レッツゴー！

サビ②

100まで 歩こう！
バンザイ！ ニコニコ ニッコリ！
100まで 歩こう！
いくつになっても ニッコリ！

Aメロ②

あなたと笑顔で ずっと歩こう！
夢いっぱいの ミライへ！
大地を踏みしめ 1・2・1・2
人生進まなきゃ ソンソン！

Bメロ②

やなことがあったら
思いきり 笑えばいいさ
向かい風も 逆を向けば
追い風だよ レッツゴー！

サビ③

100まで 歩こう！
バンザイ！ ニコニコ ニッコリ！
100まで 歩こう！
いくつになっても ニッコリ！

エンディング

キラキラ100点 また明日！

● 組み込んだ動き ●

サビ

- ひざの屈伸
- 肩甲骨を動かす
- 胸を開く
- 脇腹のストレッチ
- 背骨を動かす

Aメロ

- 中心探しの動き(体幹)
- ひざの屈伸
- 気功の動作
- 深呼吸

Bメロ

- 気功の動作
- 深呼吸
- 腕のストレッチ
- 股関節のストレッチ
- 肩甲骨を動かす
- ひじまる体操

エンディング

- ひざの屈伸
- 胸を開く

サビのパート

1



リズムに合わせて
左手の拳を突き上げ、
ひざを曲げる
左手とひざの屈伸を2回



ワンポイントアドバイス

Point!

- 拳が前のめりにならないように、胸を張って腕をしっかりと突き上げます。
- 屈伸をする時は、つま先とひざが同じ方向を向くように意識しましょう。

※つま先とひざの位置がねじれたまま屈伸を行うと、怪我に繋がる場合があります。

2



左手を曲げ、
右腕を伸ばすように
大きく円を描きながら
右へ移動する



ワンポイントアドバイス

Point!

- 腕で円を描く時は、手のひらを耳の後ろから出し、肩甲骨を動かすことを意識しましょう。
- ひじを伸ばして、できるだけ大きな円を描きましょう。



大きくバンザイ！
しっかりと腕を伸ばす



ワンポイントアドバイス

- Point!**
- 壁に背中をつけた時に手の甲も壁につくイメージで手の位置を意識しましょう。
背筋がピンッと伸びて気持ちが良いですよ。



人差し指を頬にあてて
ニッコリ笑顔で！



ニッコリ笑顔のまま
腰をひねってストレッチ！
(「右向き」から「左向き」の順で)



ワンポイントアドバイス

- Point!**
- 右を向く時には、左の脇腹が伸びていること、
左を向く時は、右の脇腹が伸びていることを意識しましょう。
 - 背骨が動いていることも意識しましょう。



リズムに合わせて
右手の拳を突き上げ、
ひざを曲げる
右手とひざの屈伸を2回
(①と反対)



右手を曲げ、
左腕を伸ばすように
大きく円を描きながら
左へ移動する
(②と反対)



大きくバンザイ！
しっかりと腕を伸ばす



人差し指を頬にあてて
ニッコリ笑顔で！



ニッコリ笑顔のまま
腰をひねってストレッチ！
(「左向き」から「右向き」の順で)
(⑤と反対)

Aメロ

11



100歳まで
楽しく歩こう
あなたと歩くとめっちゃ楽しい!

右に移動

1・2・3・パツ♪
のリズムで
胸を大きく広げる



ワンポイントアドバイス

Point!

- 腕をリラックスさせ、歩く時と同じように腕を振りましょう。
- 斜めに体を傾けて『パツ』とする時は、体をねじらせたり、曲げたりせずに腹筋・背筋をしっかり使って、体幹でバランスを取りましょう。

12



100歳まで
楽しく歩こう
あなたと歩くとめっちゃ楽しい!

左に移動

1・2(ン)パンパン♪の
リズムで手を叩く
※(ン)は半拍分

⑪～⑫をもう1度繰り返す

13



100歳まで
楽しく歩こう
歩けばハッピー! 1・2・1・2

ひざを曲げて

腕を大きく後ろに振る



ワンポイントアドバイス

Point!

- 腕はリラックスさせましょう。
- 屈伸をする時は、つま先とひざが同じ方向を向くように意識しましょう。

※つま先とひざの位置がねじれたまま屈伸を行うと、怪我に繋がる場合があります。

14

100歳まで
楽しく歩こう



後ろに振った手を戻し、
脇を締めて構える



ワンポイントアドバイス

Point!

- 気功の動きを入れた運動です。
構える時は手の甲を下にします。

15

100歳まで
楽しく歩こう



構えた姿勢から
右手の拳を前に突き出す



ワンポイントアドバイス

Point!

- 突き出す時には、
親指が下を向くまでしっかりとねじり込むように。

16

100歳まで
楽しく歩こう



次は
左手の拳を前に突き出す

⑬～⑭をもう1度繰り返す

Bメロ

17

100歳まで
楽しく歩こう



腰を落とし、
大きく息を吐きながら
右を向いて弓を引くように
大きく胸を開く

※肩甲骨を寄せるイメージで

ワンポイントアドバイス

Point!

- 気功の動きを入れた運動です。
この運動の時はゆっくり呼吸をしましょう。
- 突き出す手の指はVサインのようにし、
手首を立てるように意識すると腕のストレッチになります。
- ひざを曲げ、腰を落とす時には屈伸と同様につま先とひざの
向きに気を付けて、股関節もしっかり使ってやってみましょう。

18

100歳まで
楽しく歩こう



前の動きから両腕を上げ
大きく息を吸う

左側を向いて
①7～①8をもう1回

ワンポイントアドバイス

Point!

- 気功の動きを入れた運動です。
この運動の時はゆっくり呼吸をしましょう。

19

100歳まで
楽しく歩こう



きっとまた 歩きだせるよ

胸の前で手を交差し
そのまま大きく
下から円を描くように
腕をまわしながら
その場で足踏みをする



ワンポイントアドバイス

Point!

- 壁に手をつけた時に手が壁を擦ってくるような軌道を描きましょう。
- 足踏みはひざをしっかりと持ち上げ、着地の際はつま先から柔らかく床につくように意識しましょう。

20

100歳まで
楽しく歩こう



あなたらしく レッツゴー!

腕を回したら
そのまま手を肩に添えて
大きく肩を2回まわす
(ひじまる体操)



ワンポイントアドバイス

Point!

- 肩に添えた手を動かさないように、肩をグルグルまわすことで効果的に肩甲骨を動かします。

21

100歳まで
楽しく歩こう



あなたらしく レッツゴー!

ひざを曲げ、
「行くぞ〜!」という気持ちで
右手を振り上げ、ひざを伸ばす

この後、
サビ→Aメロ→Bメロ→
サビ→エンディングと
体操が続きます



ワンポイントアドバイス

Point!

- 肩から肩甲骨を使って拳を突き上げましょう。

エンディング

22



右に1歩横に跳び
右手を上げる

23



左に1歩横に跳び
左手も上げる



ワンポイントアドバイス

Point!

- 軽くジャンプする時は、ひざと足首を柔らかく使い、軽やかに着地しましょう。

24



ひざを曲げて
ひざを2回リズムよく叩く



ワンポイントアドバイス

Point!

- ひざを叩く時は、背筋を伸ばした状態になるように意識しましょう。
- 屈伸をする時は、つま先とひざが同じ方向を向くように意識しましょう。

※つま先とひざの位置がねじれたまま屈伸を行うと、怪我に繋がる場合があります。

25



また明日の最後の「た」の
タイミングで、左足を横に開き
右斜め上に弓を引くような
イメージ

26



曲の最後の
『キラキラ』という音に合わせて
手のひらを広げてキラキラと振る



ワンポイントアドバイス

Point!

- キメのポーズは、左ひざを曲げ、胸をしっかり開いてストレッチすることを意識しましょう